



Consciente mente
Entrenando en Mindfulness

Convocatoria septiembre 2020

Martes Mañana o Tarde.
Sesión de información
miércoles 2 de septiembre

-Barcelona ciudad

Reducción del Estrés Basado en Atención Consciente (REBAC)

El entrenamiento de la atención en 8 para mejorar la atención y reducir el malestar o estrés basado en la evidencia científica del MBSR

El programa MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), creado por el Dr. Jon Kabat-Zinn en la Universidad de Massachusetts a finales de los años 70 del siglo pasado, tiene un desarrollo y unas evidencias científicas razonables en los últimos años, considerándose la intervención de referencia para entrenar la conciencia plena o mindfulness y mejorar la salud.

REBAC, nacido en el entorno universitario actualiza los conocimientos en neurociencia conseguidos en los últimos años aunando este saber ya clásico con las últimas tendencias en prácticas contemplativas de 3ª generación en Mindfulness así como principios de la ACT (Terapia de Aceptación y Compromiso).

OBJETIVOS DEL PROGRAMA

Entablar estrategias de afrontamiento del estrés mediante el entreno de la atención, así como incidir en el autocuidado y los hábitos saludables para poder alcanzar un mayor bienestar de la persona. Dotar de herramientas y hábitos en la gestión del estrés y emocional que pueda ser replicado en la vida diaria.

Todo esto es posible alcanzarlo tras comprometerse con la práctica y los ejercicios propuestos durante la duración del programa en 8 semanas.

Los ejercicios presentados consisten a grandes rasgos, en la práctica diaria de mindfulness mediante una combinación de ejercicios de atención y relajación, meditación y movimientos conscientes tipo yoga, así como explicaciones y diálogos sobre los procesos de la mente y el cuerpo.

METODOLOGIA

La metodología empleada en este curso es la intervención psicoeducativa -no es terapia-. El instructor resolverá dudas y desplegará al inicio de cada sesión la información necesaria para el desarrollo teórico del programa, con una indagación posterior para crear buenas condiciones para la práctica en mindfulness, que fundamenta el programa. Es un programa donde la experiencia del participante adquiere especial relevancia, fundamental consolidar los conocimientos.

EL CURSO REBAC

Lo conforman los siguientes elementos:

- 8 sesiones estructuradas de 2h y 15 minutos
- Propuesta de actividades para el resto de la semana con el objetivo de ayudar al entreno.
- Materiales Actividades -Manual del participante y acceso ilimitado durante un año a la web www.conscientemente.es
- Una mañana de práctica intensiva
- Una tutoría individual por participante para resolver dudas acerca de la práctica.

CONTENIDO DE LAS SESIONES

1.Introducción. Vivir en el presente y no en la mente. 2. Fundamentos de la atención. 3. Cómo la percepción condiciona la realidad 4. Reconocer y regular las emociones. 5. El estrés que afecta al cuerpo y a la mente. 6. Reconoce tu estrés y como regularlo. 7. Un día para practicar la atención (mañana de práctica intensiva) 8. La resiliencia, la respuesta al estrés. 8. Tratarse con amabilidad y como integrar Mindfulness en la vida.

FACILITADORES

Debido a la especificidad del programa y en función de la disponibilidad:

- **JOSE MARIA VILLALBA.** Licenciado en Derecho y Master en Relajación Meditación y Mindfulness por la Universidad de Barcelona. Instructor en Mindfulness. Director de Conscientemente. Autor del estudio científico DISEÑO, DESARROLLO Y EVALUACION DE UN PROGRAMA DE REDUCCION DEL ESTRES BASADO EN ATENCION PLENA Y COMPASION: EFECTIVIDAD DEL PROGRAMA REBAC.
- **YOLANDA DIEZ.** Licenciada en Psicología por la Universidad Autónoma de Barcelona. Col. 8431. Practicante y formadora de meditación desde principios de 2000. Instructora en Mindfulness.

AGENDA

GRUPO SEPTIEMBRE DEL 8 SEPTIEMBRE AL 27 OCTUBRE (MARTES MAÑANA o TARDE)

Sesión informativa, Abierta y gratuita (Imprescindible reservar con anticipación en jmvillalba@conscientemente.es) **miércoles, 2 de septiembre** a las 12:00 y a las 19.00

GRUPO MARTES MAÑANA: Del 8 de septiembre al 27 de octubre, de 11:00h a 13:15h

GRUPO MARTES TARDE: Del 8 de septiembre al 27 de octubre, de 18:15h a 20:30h

MATRICULA: 350€.

SOLICITUD DE INSRIPCION: Directamente en Web. También si lo prefieres puedes enviar un correo a jmvillalba@conscientemente.es Las plazas son limitadas y se asignarán por orden de inscripción. La reserva de plaza precisa realizar el pago de 75€ para el pago posterior de la matrícula **antes del día 3 de septiembre** de 2020 y rellenar el formulario de inscripción.

LUGAR DE IMPARTICION

ESPAI D'INTERIORITAT FRANCESC PALAU (Carmelites Missioneres)
C/ de la Immaculada, 53-55. 08017 Barcelona